

Geregelte Ferien fürs Gemüse



Wenn man sich lange Ferien gönnt, sollte man nicht vergessen, dass die Lebensmittel im Kühlschrank nicht in den Winterschlaf verfallen. Ein paar Tipps, wie Sie Lebensmittel entspannt durch die Ferienzeit bringen.

Mal wieder zu begeistert frisches Gemüse gekauft? Oder Butter auf Vorrat? Und dann stehen die Ferien vor der Tür? Wär ja schade, die schönen Lebensmittel Kompost & Co. anzuvertrauen. Eine einfache Lösung ist natürlich, einen Teil der Waren einzufrieren. Gemüse blanchiert man kurz, lässt es ausdämpfen und dann gibt man es gut verpackt in den Tiefkühler. Haben Sie übrigens gewusst, dass Sie auch einen Kopfsalat kochen können? Nach den Ferien gibt es daraus beispielsweise eine schöne Kopfsalatsuppe.

Auch Lebensmittel wie Butter oder angebrochene Konfitüren können Sie gut einfrieren – nach dem Auftauen einfach rasch verbrauchen. Eier können ja bekanntlich ausserhalb des Kühlschranks gelagert werden. Sind sie aber einmal gekühlt, sollte die Kühlkette aufrecht erhalten bleiben. Hat man viele Eier vorrätig, so kann man diese auch einfrieren. Natürlich ohne Schale. Und je nachdem, was man damit



später zubereiten möchte, getrennt, also Eiweiss und Eidotter separat.

Gemüse wie Sellerie oder Karotten bewahrt man gut auch mal ein paar Wochen in der Gemüseschublade auf. Stefanie Löffler, Kühlexpertin bei V-ZUG rät: «Einfach immer darauf achten, dass es gut verpackt ist, so schützt man es vor dem Austrocknen.»

Hat man übrigens den Kühlschrank geleert vor den Ferien, kann man ihn stromsparend auf eine höhere Temperatur setzen. V-ZUG hat beim CombiCooler V4000 für den Fall, dass man ihn leert, sogar eine Ferienfunktion eingebaut. Stellt man sie ein, so wird der Kühlraum auf 14 Grad betrieben, das Eisfach bleibt auf Normaltemperatur.

Natürlich die beste Lösung, Lebensmittel im Kühlschrank nicht während der Ferien zu verlieren, ist, sie davor aufzuessen. Also am besten einfach ein paar Tage vor Abreise das essen, was der Kühlschrank hergibt. Diese Art zu kochen ist ja immer wieder eine tolle Herausforderung, die kreativ macht!